



MAPA DE AULAS

VIVAGYM SACAVÉM



FECHA INICIO: 1/12

INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00	BODYPUMP E2 45'	POWERWOD TOS 30'	BODYPUMP E2 30'	GAP E2 45'	CYCLING E1 45'		
07:15	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'		CICLO VIRTUAL E1 45'			
07:45		HYROXWOD BOX 30'	CYCLING E1				
09:00	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'
09:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
10:00		BODYBALANCE E2 45'		BODYPUMP E2 45'	PILATES E2 45'	BODYPUMP E2 45'	CYCLING E1 45'
11:00	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CYCLING E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'
12:00	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	YOGA E2 45'	
13:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'
13:15	BODYPUMP E2 45'	CYCLING E1 45'	GAP E2 45'	CYCLING E1 45'	BODYPUMP E2 45'		
14:00	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	
15:00	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	
16:00	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	
17:00	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	
18:00	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	
18:00	BODYPUMP E2 45'	BODYBALANCE E2 45'	GAP E2 30'	BODYBALANCE E2 45'	BODYSTEP E2 45'		
18:15				HYROXWOD BOX 30'			
19:00	HYROXWOD BOX 30'						
19:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	
19:00	GAP E2 30'	BODYSTEP E2 45'	BODYPUMP E2 45'	ZUMBA E2 45'	BODYBALANCE E2 45'		
19:15	CYCLING E1 45'		CYCLING E1 45'	CYCLING E1 45'	CYCLING E1 45'		
19:30			POWERWOD TOS 30'				
20:00	BODYBALANCE E2 45'	BODYPUMP E2 45'	BODYBALANCE E2 45'	BODYPUMP E2 45'			
20:15	CYCLING E1 45'	CYCLING E1 45'	CYCLING E1 45'				
21:00	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'	CICLO VIRTUAL E1 45'		



- > A VIVAGYM RESERVA-SE O DIREITO DE ALTERAR O HORÁRIO POR RAZÕES EXTERNAS.
- > O USO DE TOALHA É OBRIGATÓRIO.
- > NÃO PODERÁ ENTRAR NA SALA APÓS 5 MINUTOS DO INÍCIO DA AULA.

CARDIO	CORPO E MENTE	FORÇA	FUNCIONAL
CYCLING	DANÇAS	ABS	CYCLING VIRTUAL

RESERVA A TUA VAGA NA ÁREA CLIENTE EM WWW.VIVAGYM.PT OU APP